Согласовано: _____ / _____ /

Утверждено: директор МОУ "Элеваторская НОШ"

_____ О.М.Рязанова

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 неделя													
	1 день													
	завтрак													
260	каша молочная дружба	250/5	6,7	14,6	31,3	282,7	0,1	1,65	0,1	0,25	158,2	175,5	38,2	0,6
497	какао	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	сыр	20	5,12	5,2	0	68,6	0,06	0,15	46	0,004	180	118	10	0,17
105	масло сл.	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**555**	**19,98**	**40**	**86**	**786,3**	**0,27**	**3,1**	**164,12**	**0,954**	**476,2**	**446,5**	**83,6**	**2,27**
	2 день													
	завтрак													
381	шницель из говяд.	100/5	18	18,3	14,8	323,5	0,09	0	29,54	0,5	39,5	186	26	2,8
291	макаронные изд.отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	1,06	6,5	49,6	28,2	1,5
494	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**572**	**30,02**	**24,82**	**94,56**	**750,1**	**0,24**	**2,8**	**57,54**	**2,26**	**72,2**	**278,6**	**64,6**	**5,4**
	3 день													
	завтрак													

406	плов из птицы	280	21,3	21,2	50,5	478,7	0,04	1,7	1,7	7,2	44	44	41,3	1,7
493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**540**	**25,96**	**21,7**	**95**	**679,7**	**0,11**	**1,7**	**1,7**	**7,9**	**67**	**86**	**50,7**	**2,7**
	4 день													
	завтрак													
343	котлета рыбная	170	16,1	8,7	7,7	173,6	0,11	5,7	0,013	4,2	42,5	246,5	47,4	1
429	картофельное пюре	200	4,08	6,60	27,26	183	0,18	24,22	34	0,15	49,3	115,46	37	1,34
54-4ги	чай с лимоном	200/7	0,4	0	10,5	43,3	0	0,7	0	0,12	9,9	12,5	5,7	1
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**637**	**25,14**	**15,8**	**74,96**	**540,9**	**0,36**	**30,62**	**34,013**	**5,17**	**113,7**	**413,46**	**98,5**	**4,04**
	5 день													
	завтрак													
313	запеканка из творога со сгущ.молоком	200/40	35	37	53,7	570	0,25	10,1	0,05	1,3	396	462,7	50,7	1,3
493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
105	масло сл.	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
	итого	**520**	**39,66**	**53,9**	**98,4**	**921**	**0,32**	**10,1**	**118,05**	**2**	**421**	**508,7**	**60,1**	**2,3**
	итого за неделю	**2824**	**140,76**	**156,22**	**448,92**	**3678**	**1,3**	**48,32**	**375,42**	**18,28**	**1150,1**	**1286,8**	**357,5**	**16,71**
	2 неделя													
	1 день													
	завтрак													

262	каша молочная манная	250/5	7,8	9,4	38,6	269	0,1	1,7	0,06	34	166	151,5	25,2	0,55
501	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
100	сыр	20	5,12	5,2	0	68,6	0,06	0,15	46	0,004	180	118	10	0,17
105	масло сл.	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**555**	**20,68**	**34,2**	**83,3**	**707,6**	**0,27**	**3,15**	**164,08**	**34,704**	**486**	**402,5**	**57,6**	**1,52**
	2 день													
	завтрак													
390	тефтели "ежик"	100/30	12,3	19,9	14,8	287,3	0,06	1	0,014	0,65	27,3	140,4	20,8	1,95
237	каша гречневая	180	10,2	9,34	44,1	301,2	0,22	0	0,05	0,7	17	241,2	161	10,8
494	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	творожная масса	100	3	8,3	1,1	82,53	0,03	0,05	0,025	0,4	135	114	23	0
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**577**	**30,16**	**38,04**	**104,5**	**873,03**	**0,38**	**3,85**	**0,089**	**2,45**	**205,5**	**538,6**	**215,2**	**13,85**
	3 день													
	завтрак													
406	плов из птицы	280	21,3	21,2	50,5	478,7	0,04	1,7	1,7	7,2	44	44	41,3	1,7
493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**540**	**25,96**	**21,7**	**95**	**679,7**	**0,11**	**1,7**	**1,7**	**7,9**	**67**	**86**	**50,7**	**2,7**
	4 день													
	завтрак													

412	котлета куриная	100/5	18	11	10	190	0,1	0,9	0,04	0,5	39	95	19	1,15
429/425	сложный гарнир(карт.п, капуста тушен.)	100/100	3,9	7,50	36,6	233,9	0,24	33,11	38	0,15	39,6	137,73	43,5	1,8
54-5гн-2020	чай с лимоном	200	0,4	0	11,3	47,1	0	7,5	0,31	0	12,5	15,9	10,1	1,1
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**565**	**26,86**	**19**	**87,4**	**612**	**0,41**	**41,51**	**38,35**	**1,35**	**103,1**	**287,63**	**81**	**4,75**
	5 день													
	завтрак													
381	котлета из говяд.	100/5	18	18,3	14,8	323,5	0,09	0	29,54	0,5	39,5	186	26	2,8
291	макаронные изд.отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	1,06	6,5	49,6	28,2	1,5
494	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	хлеб пшенич.	60	4,56	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	итого	**520**	**30,02**	**24,82**	**94,56**	**750,1**	**0,24**	**2,8**	**57,54**	**2,26**	**72,2**	**278,6**	**64,6**	**5,4**
	итого за неделю	**2757**	**142,44**	**143,94**	**445,5**	**3626,1**	**1,52**	**60,41**	**250,24**	**48**	**1325,6**	**1823,43**	**451,6**	**25,29**
	итого за 10 дней		**283,24**	**300,14**	**894,4**	**7304,1**	**2,82**	**108,7**	**625,64**	**66,3**	**2475,6**	**3110,43**	**809,1**	**42**
			Б	**Ж**	**У**	**тическая ценность (ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**